

## 培养健康习惯，预防和减少社区内的呼吸道疾病

我们都可以尽自己的一份力，一起在学校和托儿所之外推广健康习惯，以减少冠状病毒（COVID-19）、流感（flu）、呼吸道合胞病毒（RSV）以及其他呼吸道疾病在我们社区的传播。常规日常健康习惯包括：保证充足的睡眠、积极锻炼身体、管控压力、多喝水、多吃有营养的食物。

### 疫苗接种和年度体检



- 我们强烈鼓励所有符合条件且年满 6 个月及以上的人员接种 COVID-19/冠状病毒疫苗和所推荐的加强剂，并接种年度流感疫苗。如果您有问题，请咨询您的初级医疗保健提供者，并经网站 [vaccines.gov](http://vaccines.gov) 查找疫苗接种地点
- 预约您孩子的年度体检，以完成所有儿童疫苗接种，并要求医疗保健提供者填写通用健康证，以提交给您孩子所在学校或托儿设施
- 预约您孩子的牙科检查，并要求医疗保健提供者填写口腔健康评估，以提交给您孩子所在学校或托儿设施（3 岁及以上儿童）

### 2 岁及以上人员佩戴口罩



- 根据您的个人偏好，在了解您个人风险水平的基础上，佩戴口罩
- 就您到访或计划访问的公共交通、企业、博物馆、学校、托儿所和医疗保健设施，查看其口罩要求
- 口罩应遮蔽口鼻，并与脸部两侧紧密贴合
- COVID-19/冠状病毒高感染水平社区建议佩戴口罩，COVID-19/冠状病毒高危人群也建议佩戴口罩
  - 疾病控制和预防中心（CDC）：[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html](http://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html)
  - 哥伦比亚特区（DC）：[coronavirus.dc.gov/key-metrics](http://coronavirus.dc.gov/key-metrics)

### 手部卫生和呼吸道礼节须知



- 应常用肥皂和清水清洁双手，清洗至少 20 秒
- 如果没有肥皂和清水可用，则应使用含 60% 酒精的洗手液
- 咳嗽和打喷嚏时，务必用纸巾或手肘进行遮盖
- 请勿用未清洁的双手接触食物、脸部、眼睛、嘴巴和鼻子
- 避免与可能患病的人员进行密切接触，如接吻、握手、共用杯子和餐具

### 清洁表面以及经常接触的物品



- 定期清洁经常接触的表面和物体，如门把手、玩具和移动设备

### 观察症状，如生病，请居家



- 如果您出现 COVID-19/冠状病毒病、流感或 RSV 症状，请进行检测或与您的医疗保健提供者进行会诊
- 如果您有 COVID-19/冠状病毒症状或检测呈阳性，请居家并进行隔离
  - 托儿所隔离和返托要求：[bit.ly/osse\\_childcare\\_covid-isolation](http://bit.ly/osse_childcare_covid-isolation)
  - 学校隔离和返校要求：[bit.ly/osse\\_schools\\_covid-isolation](http://bit.ly/osse_schools_covid-isolation)

## 进行 COVID-19/冠状病毒检测的四种方法

您应在接触（密切接触）5 天后或有 COVID-19/冠状病毒症状时进行 COVID-19/冠状病毒检测。

- |   |  |
|---|--|
| 1 与您的医疗保健提供者或参与药房进行预约   | 2 前往由哥伦比亚特区运营的 COVID/冠状病毒中心检测点，请见 <a href="http://coronavirus.dc.gov/testing">coronavirus.dc.gov/testing</a> |
| 3 请前往网站 <a href="http://coronavirus.dc.gov/testyourself">coronavirus.dc.gov/testyourself</a> 上所列任一站点，或前往网站 <a href="http://coronavirus.dc.gov/testing">coronavirus.dc.gov/testing</a> 上所列出的由哥伦比亚特区运营的随到随测点，领取免费快速检测 | 4 前往 <a href="http://covid.gov/tests">covid.gov/tests</a> 申请经 USPS 直接邮寄到您家庭的居家抗原检测                           |

### 更多信息：

- COVID-19/冠状病毒、RSV、流感：如何区分（国立儿童医院）[bit.ly/childrens\\_covid-rsv-flu](http://bit.ly/childrens_covid-rsv-flu)
- COVID-19/冠状病毒、流感、RSV：这些呼吸系统疾病有什么不同？（美国儿科学会）：[bit.ly/aap\\_covid-flu-rsv](http://bit.ly/aap_covid-flu-rsv)
- 流感和 COVID-19/冠状病毒的异同（疾病控制和预防中心（CDC））[bit.ly/cdc\\_flu-covid](http://bit.ly/cdc_flu-covid)